

神经内科医生带你破解 “记忆沙漏”

◎ 成飞医院 叶雷萍

随着年龄增长，记忆力逐渐减退，很多人担心自己会患上老年痴呆。记忆就像沙漏中的细沙，一点点流逝，看似不可阻挡。神经内科医生通过研究发现，老年痴呆的发生与多种因素相关，但通过科学的生活方式和早期干预，可以有效延缓记忆衰退，破解老年痴呆的预防密码。

记忆像沙漏：老年痴呆的发生机制

记忆的形成和保持依赖于大脑中特定区域的神经元活动，尤其是海马体和大脑皮层，就像沙漏中细沙从上层缓慢流向下层，大脑的神经信息通过突触传递不断刷新和更新。随着年龄增长，这些神经元和突触的功能逐渐减弱，传递速度变慢，信息存储的效率降低。海马体细胞的减少和神经递质的变化使得记忆形成的“沙漏”变得不再顺畅，信息逐渐流失，表现为记忆力下降。

阿尔茨海默病是老年痴呆中最常见的类型，其核心病理特征是大脑中异常蛋白质的沉积，主要表现为淀粉样斑块和神经纤维缠结。这些堆积物如同堵塞沙漏口的细沙，阻碍神经元之间的信息传递，导致神经细胞逐渐受损和死亡。随着大量神经元丧失，大脑体积逐渐缩小，记忆力和认知功能明显下降。大脑内的慢性炎症反应和氧化应激进一步损害神经元，加速疾病进展，形成恶性循环，使得记忆力衰退过程不可逆转。

虽然记忆像沙漏一样不可避免地会随着时间的流逝，但遗传因素和环境因素共同影响这一进程。特定基因如APOE ε 4型与阿尔茨海默病风险显著相关，生活方式、饮食习惯、慢性疾病（如糖尿病、高血压）以及精神健康状况都会影响大脑的健康状态，缺乏运动、长期压力和社会孤立则加速记忆的“流失”。这些因素交织在一起，决定了记忆沙漏的流速和流量。

破解“记忆沙漏”：老年痴呆的预防密码

1. 科学饮食：守护大脑的“润滑油”。科学研究表明，饮食结构对大脑健康影响深远。地中海饮食以丰富的蔬菜、水果和坚果为基础，提供大量抗氧化物质，有助于减少自由基对神经元的损伤。鱼类中的Omega-3脂肪酸则是构建和修复神经细胞膜的重要成分，能促进神经再生和信息传递。相反，高脂肪、高糖饮食会加重炎症反应，促进脑内斑块形成，加速记忆衰退。保持营养均衡，不仅能延缓大脑退化，还能提高整体认知功能，延缓

记忆的流失。

2. 规律运动：激活神经生长因子。运动对大脑健康的益处被广泛证实，适度的有氧运动，如快走、游泳和骑车，不仅增加心率，促进全身血液循环，也提高脑部供氧和营养物质供应。运动还能刺激脑内神经生长因子（BDNF）释放，促进神经元连接和再生，提高神经可塑性，从而改善记忆和学习能力。运动能缓解压力，改善睡眠质量，减少抑郁焦虑情绪，这些精神因素对保护大脑同样重要。持续运动就像给记忆加上动力装置，使记忆保持活力。

3. 心理健康与社交活动：稳固记忆的沙漏框架。心理状态与认知功能密切相关，长期处于压力和负面情绪中，会导致体内压力激素过多，损伤神经元，破坏脑区结构，尤其是负责记忆的海马体。孤独感和社交隔离会加剧认知下降。积极参与社交活动不仅能刺激大脑，促进神经网络的活跃连接，还能提供情感支持，减轻精神负担。智力挑战如读书、解谜和学习新技能，激活多种脑区，有助于增强大脑储备功能。良好的心理和社交环境，犹如稳固“沙漏”的外框，防止记忆快速流失。

记忆如同沙漏中缓缓流淌的细沙，虽然不能完全阻止时间的流逝，但通过科学的方法，我们可以减缓这股流动的速度。老年痴呆的发生与大脑结构和功能的变化密切相关，但合理饮食、规律运动以及保持良好的心理和社交状态，能有效保护神经健康，延缓认知衰退。只要积极调整生活方式，关注大脑健康，便能为自己和家人的美好生活赢得更多时间，让记忆的沙漏流得更久、更稳。😊